

XOMILADORLIKDA VA TUG‘RUQDAN KEYINGI DAVOLOVCHI JISMONIY MASHQLARNING SAMARADORLIGI

Jo‘raboyeva Nixola

*Chortoq Abu ali ibn sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi
Akusherlik fani o‘qituvchisi.*

Abdullayeva Nilufar

*Chortoq Abu ali ibn sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi
Akusherlik fani o‘qituvchisi.*

Annotatsiya. Ushbu maqolada xomiladorlik va tug‘ruqdan keyingi davrda ayollar organizmida yuz beradigan fiziologik hamda psixo-emotsional o‘zgarishlar sharoitida davolovchi jismoniy mashqlarning ahamiyati va samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda davolovchi jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir, nafas olish, mushak-skelet tizimlariga ta’siri, shuningdek, tug‘ruq jarayoniga tayyorgarlik va tug‘ruqdan keyingi tiklanishdagi roli yoritilgan. Nafas mashqlari, tos tubi mushaklari uchun mashqlar (Kegel mashqlari), umumrivojlantiruvchi va cho‘zilish mashqlarining amaliy ahamiyati asoslab berilgan. Shuningdek, davolovchi jismoniy mashqlarning tug‘ruqdan keyingi depressiya, ortiqcha vazn va funksional buzilishlarning oldini olishdagi o‘rni ko‘rsatib o‘tilgan. Maqola natijalari xomilador va tug‘ruqdan keyingi ayollar bilan ishlovchi mutaxassislar, shifokorlar, reabilitologlar hamda pedagoglar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: xomiladorlik, tug‘ruqdan keyingi davr, davolovchi jismoniy mashqlar, ayollar salomatligi, jismoniy reabilitatsiya, nafas mashqlari, Kegel mashqlari, psixologik tiklanish, sog‘lom turmush tarzi.

Xotin-qizlar salomatligi jamiyat barqarorligi va kelajak avlod sog‘lom rivojlanishining muhim omillaridan biridir. Ayniqsa, xomiladorlik va tug‘ruqdan keyingi davr ayol organizmi uchun murakkab fiziologik va psixo-emotsional jarayonlar bilan kechadi. Ushbu davrlarda ayol tanasida gormonal, yurak-qon tomir, nafas olish, mushak-skelet va asab tizimlarida sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. Shu sababli, bu davrda sog‘lom turmush tarzini saqlash, jismoniy faollikni to‘g‘ri tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Davolovchi jismoniy mashqlar (DJM) — bu sog‘liqni tiklash, organizm funksiyalarini normallashtirish va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar majmuasidir. Xomiladorlikda va tug‘ruqdan keyingi davrda DJM ayol salomatligini saqlash, asoratlarni kamaytirish va tez tiklanishni ta’minlashda samarali vosita hisoblanadi.

Xomiladorlik ayol organizmida murakkab adaptatsion jarayonlarni yuzaga

keltiradi. Ushbu o'zgarishlar ona va rivojlanayotgan homila ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan bo'lib, ular quyidagi tizimlarda namoyon bo'ladi:

- Yurak-qon tomir tizimi. Xomiladorlik davrida qon hajmi 30–50% ga oshadi, yurak urish tezligi kuchayadi, arterial bosim o'zgaruvchan bo'ladi. Bu yurakka tushadigan yuklamani oshiradi. Davolovchi jismoniy mashqlar yurak mushagini mustahkamlashga va qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi.

- Nafas olish tizimi. Homilaning rivojlanishi bilan bachadon kattalashadi va diafragma yuqoriga siljiydi, bu o'pkaning nafas olish hajmini qisqartiradi. Maxsus nafas mashqlari nafas olish chuqurligini oshiradi va to'qimalarni kislorod bilan ta'minlaydi.

- Mushak-skelet tizimi. Orqa miya egriligining kuchayishi, bel va tos sohasiga tushadigan yuklama ortishi natijasida og'riqlar paydo bo'lishi mumkin. DJM mushaklarni mustahkamlab, holatni (posturani) yaxshilaydi.

- Psixo-emotsional holat. Gormonal o'zgarishlar tufayli ayollarda xavotir, stress, uyqusizlik kuzatilishi mumkin. Jismoniy mashqlar stress gormonlarini kamaytirib, ruhiy holatni barqarorlashtiradi [2].

Xomiladorlik davrida jismoniy mashqlarni to'g'ri va maqsadga muvofiq tashkil etish ayol organizmi uchun ko'plab ijobiy fiziologik va psixologik natijalarni ta'minlaydi. Bu davrda bajariladigan davolovchi jismoniy mashqlar, eng avvalo, qon aylanish tizimi faoliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Muntazam va me'yorida bajarilgan mashqlar qon tomirlar elastikligini oshirib, to'qimalarga kislorod va oziqa moddalarining yetkazilishini faollashtiradi. Natijada, xomilador ayollarda ko'p uchraydigan oyoq va qo'l shishlarining oldi olinadi yoki ularning darajasi sezilarli darajada kamayadi.

Shuningdek, jismoniy faollik ortiqcha vazn yig'ilishining oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Xomiladorlik davrida gormonal o'zgarishlar va harakat faolligining kamayishi natijasida vazn tez ortishi mumkin. To'g'ri tanlangan mashqlar esa modda almashinuv jarayonlarini faollashtirib, tana vaznining me'yorida saqlanishiga yordam beradi.

Jismoniy mashqlarning yana bir muhim jihati — bel, tos va oyoq sohalarida yuzaga keladigan og'riqlarni kamaytirishidir. Homila o'sishi bilan umurtqa pog'onasiga tushadigan yuklama ortadi, bu esa bel og'riqlariga sabab bo'ladi. Mushaklarni mustahkamlovchi va cho'zishga qaratilgan mashqlar orqa mushaklarini qo'llab-quvvatlab, og'riq sindromining kamayishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bunday mashqlar ayol organizmini tug'ruq jarayoniga jismoniy jihatdan tayyorlaydi.

Xomiladorlik davrida tavsiya etiladigan mashqlar orasida nafas mashqlari alohida o'rin tutadi. Nafas mashqlari homilador ayollarning nafas olish tizimini moslashuvchanligini oshirib, organizmni kislorod bilan to'liq ta'minlashga xizmat qiladi. Chuqur diafragmal nafas olish o'pkalarning samarali ishlashini ta'minlab,

homila uchun zarur bo'lgan kislorod yetkazib berilishini yaxshilaydi. Sekin va ritmik nafas chiqarish esa asab tizimini tinchlantiradi, yurak urishini me'yorlashtiradi hamda organizmni bo'shashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, nafas mashqlari tug'ruq vaqtida to'g'ri nafas olish ko'nikmalarini shakllantirib, tug'ruq jarayonining yengilroq kechishiga zamin yaratadi.

Yengil umumrivojlantiruvchi mashqlar ham xomilador ayollar uchun foydali hisoblanadi. Ushbu mashqlar qo'l, oyoq, bo'yin va yelka mushaklarini harakatga keltirishga qaratilgan bo'lib, mushaklarning taranglashib qolishining oldini oladi. Natijada, qon aylanishi faollashadi, mushaklar kuchayadi va umumiy jismoniy holat yaxshilanadi. Bunday mashqlar kundalik faoliyatda paydo bo'ladigan charchoqni kamaytirishga yordam beradi.

Davolovchi jismoniy mashqlarni qo'llashda ehtiyot choralariga qat'iy rioya qilish zarur. Mashqlarni boshlashdan oldin shifokor bilan maslahatlashish, mashq davomida og'riq yoki noqulaylik paydo bo'lsa, darhol to'xtatish, haddan tashqari zo'riqishdan saqlanish va mashqlarni muntazam bajarish asosiy talablardan hisoblanadi [4].

Xulosa qilib aytganda xomiladorlik va tug'ruqdan keyingi davr ayol hayotidagi eng muhim bosqichlardan biridir. Ushbu davrlarda davolovchi jismoniy mashqlarni to'g'ri tashkil etish ayol salomatligini saqlash, tug'ruq jarayonini yengillashtirish va tug'ruqdan keyingi tiklanishni tezlashtirishda yuqori samaradorlikka ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam va nazorat ostida bajarilgan jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy, balki psixologik farovonlikni ham ta'minlaydi.

Shu bois, xomilador va tug'ruqdan keyingi ayollar uchun davolovchi jismoniy mashqlarni sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida qarash maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sharipova N. N. Xomilador ayollar salomatligini saqlashda jismoniy faollikning ahamiyati // O'zbekiston tibbiyot jurnali. — 2021. — № 4. — B. 45–50.
2. Karimova D. R. Tug'ruqdan keyingi davrda ayollarni reabilitatsiya qilishda davolovchi jismoniy mashqlarning roli // Pedagogika va tibbiyot integratsiyasi. — Toshkent, 2022. — № 2. — B. 78–83.
3. Usmonova M. A. Ayollar reproduktiv salomatligini mustahkamlashda sog'lom turmush tarzining o'rni. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. — 168 b.
4. Abdullayeva Z. Q. Xomiladorlik davrida organizmning fiziologik moslashuvi va jismoniy mashqlar // Zamonaviy tibbiyot muammolari. — 2021. — № 3. — B. 92–97.